Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

77

0 67532 72263 77

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES
VOLUME 6 FASCICULE 77

CUISINEZ POUR DEUX
Apprivoisez les légumineuses 2109

DES PLATS SAINS ET NUTRITIFS 13
Pains et gâteaux santé 2114

RECETTE CLASSIQUE
La vichyssoise 2120

CUISSON COMBINÉE 12
Les fondues : gâtez vos amis ! 2122

PÂTISSERIE MAISON
Sachertorte 2126

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Un brunch de Pâques 2128

POISSON ET FRUITS DE MER 4
Les darnes de poisson 2132

RÉALISATION
Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Suzanne Bouchard
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR
Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers. Saint-Laurent (Québec) H4N 1W2

Président:
Yves Moquin
Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle
Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour
Composition:
Composition Contact Inc.
Pelliculage:
Contact Couleur
Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.
Distribution:
Messagerie de Presse Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 91 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $
☐ 91 numéros	~~204,75 $~~	142,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

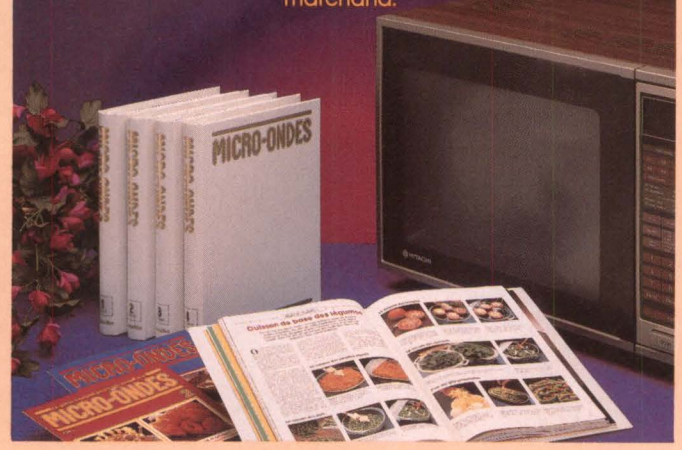
La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, deuxième trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN MAI 87
« ©Publié par Les Éditions Transmo (1987) » ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.



Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Des plats au riz parfaits à tous coups. Essayez un risotto aux fruits de mer, une paella ou un pouding.

Des soupes et potages pour deux, en entrée ou comme repas léger. Aux micro-ondes, c'est simple et facile.

Des desserts minceur succulents et onctueux à souhait. Terminez votre repas sur une note sucrée, sans trop de calories !

Plus...

Des mets mexicains, un bifteck aux huîtres et un flan au citron.

Apprivoisez les légumineuses

Vous voulez déguster des mets remplis de protéines et de fibres ? Utilisez les légumineuses en croustades, en ragoûts et en salades.

Vous découvrirez des haricots de forme et de couleur variées et voudrez certainement les mêler à d'autres ingrédients pour composer des plats originaux, riches en protéines et en fibres. Les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots) sont couramment vendues en conserve, prêtes à servir ou à apprêter en salades et plats de votre choix.

Les légumineuses sèches sont tout aussi polyvalentes mais exigent une préparation souvent longue et fastidieuse (voir fascicule 54, page 1469). Si vous cuisinez pour deux personnes seulement, il est beaucoup plus facile d'utiliser des légumineuses en conserve pour vos repas.

Ainsi, versez simplement le contenu de la boîte dans un tamis et rincez les légumineuses à l'eau froide. Si vous avez l'intention de préparer des falafels, assurez-vous que les légumineuses sont parfaitement égouttées, sinon la pâte s'imbibera de liquide.

Rien de plus facile que la préparation des légumineuses aux micro-ondes : il suffit de les mélanger à d'autres ingrédients, puis de faire chauffer le tout. Les légumineuses conservent leur forme et leur texture savoureuse, car le temps de cuisson est rapide.

Conseils du chef

Si vous désirez employer des légumineuses sèches, suivez d'abord le mode d'emploi expliqué dans le fascicule 54, pages 1469 et 1470. N'oubliez pas que les légumineuses sèches doublent de volume après le trempage. Si la recette indique 1 boîte de 7 oz/220 g de haricots, remplacez-la par 3 ½ oz/90 g de légumineuses sèches. Faites tremper et cuire, puis suivez la recette indiquée.

Salade de légumineuses chaude

PAUL GRATER

Salade de légumineuses chaude

6 min

Temps d'attente : aucun

Excellente salade pour accompagner des côtelettes ou des pommes de terre au four.

4 oz/100 g de haricots verts parés
½ petit oignon émincé
1 petite gousse d'ail écrasée
2 cuil. à soupe de vinaigrette à l'italienne
1 boîte de 7 oz/220 g de haricots rouges, borlotti ou pinto égouttés et rincés
1 boîte de 7 oz/220 g de haricots blancs, égouttés et rincés

2 PERSONNES

1 Mêlez haricots verts, oignon, ail et vinaigrette dans un bol de 5 tasses/1,25 l; couvrez et faites cuire 4 ou 4 ½ min à MAX., en remuant à mi-temps.
2 Incorporez le reste des ingrédients, couvrez et réchauffez 2 ou 3 min à MAX., en remuant à mi-temps. Servez sans délai.

Poulet aux légumineuses

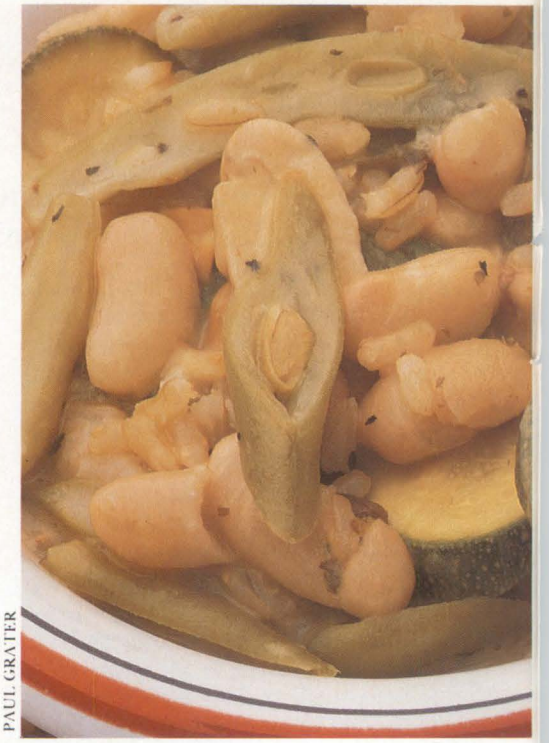
20 min

Temps d'attente : 5 min

1 oignon haché
2 courgettes (6 oz/175 g) en tranches
1 grosse carotte en tranches
1 cuil. à soupe d'eau
½ cuil. à café de paprika
1 pincée de romarin
1 boîte de 7 oz/220 g de haricots blancs ou de flageolets verts, égouttés et rincés
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
5 cuil. à soupe de cidre mi-sec
2 quarts de poulet, sans peau
paprika ou assaisonnement pour micro-ondes

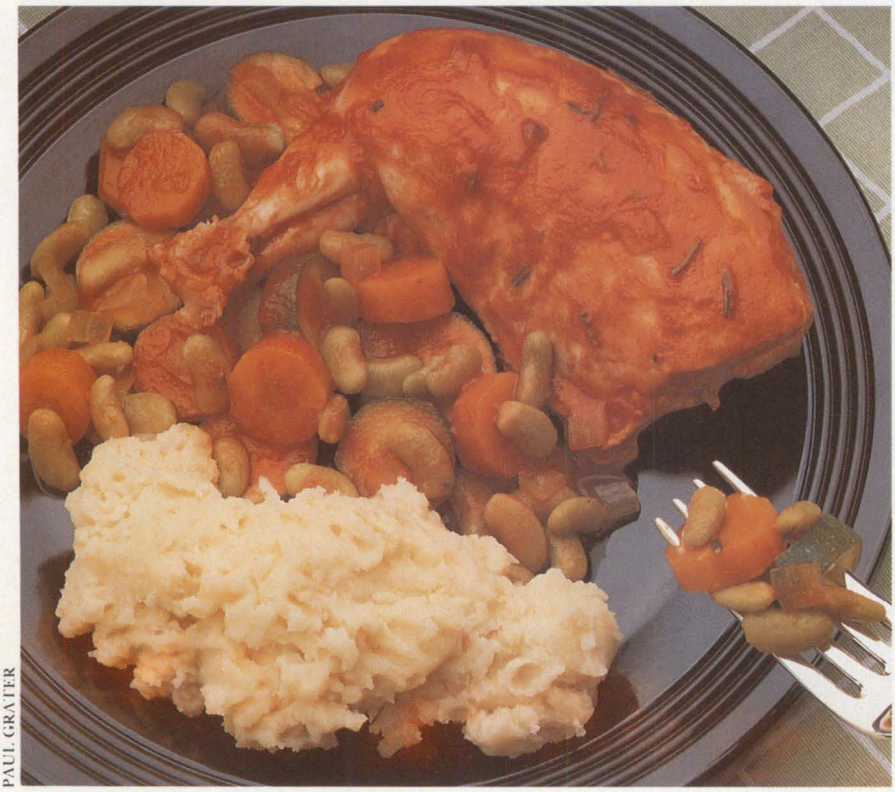
2 PERSONNES

1 Mêlez oignon, courgettes, carottes, eau, paprika et romarin dans une cocotte de 7 ½ tasses/2 l; couvrez et faites cuire de 5 à 7 min à MAX., en remuant à mi-temps.
2 Incorporez haricots, pâte de tomates et cidre, puis déposez le poulet dans la cocotte, les parties les plus charnues vers l'extérieur. Couvrez et faites cuire de 15 à 18 min à MED.-MAX., en redisposant le poulet à 2 reprises.
3 Laissez reposer à couvert 5 min, parsemez de paprika ou d'assaisonnement pour micro-ondes et servez.



PAUL GRATER

Poulet aux légumineuses



PAUL GRATER

Notes sur la congélation

Pour congeler ce plat de poulet, laissez d'abord refroidir, puis emballez avec soin et congelez au maximum deux mois.

Pour décongeler et réchauffer, transvidez dans un plat, couvrez et enfournez 10 min à MAX. Remuez et déplacez le poulet, puis enfournez de 10 à 12 min à MED. Laissez reposer 5 min, puis enfournez de 10 à 12 min à MAX., en tournant le plat à mi-temps.

Ragoût d'été aux fines herbes

9 min

Temps d'attente : aucun

Voici un plat très savoureux que vous pouvez servir avec des petits pains.

1 boîte de 7 oz/220 g de haricots blancs ou haricots cannellini, égouttés et rincés

Ragoût d'été aux fines herbes

1 boîte de 7 oz/220 g de haricots borlotti ou pinto, égouttés et rincés
2 courgettes en tranches
2 oz/50 g de haricots verts tranchés et surgelés
2 oz/50 g de champignons en tranches
1 petit oignon émincé
3 cuil. à soupe de riz brun cuit
1 boîte de 10 ½ oz/300 g de soupe au poulet
1 cuil. à soupe de vin blanc
1 cuil. à café d'huile d'olive
1 cuil. à café de vinaigre de vin blanc
½ cuil. à café de basilic séché
1 pincée de marjolaine
poivre

2 PERSONNES

1 Déposez tous les ingrédients dans une marmite de 5 tasses/1,25 l et remuez. Couvrez et enfournez 9 ou 10 min à MAX., en remuant à mi-temps, jusqu'à ce que les légumes soient cuits à point.

VARIANTES

Ragoût d'été végétarien : suivez la recette, mais remplacez la soupe au poulet par une soupe aux légumes. Si désiré, vous pouvez aussi remplacer les haricots blancs par des haricots cannellini, des haricots noirs ou des haricots à oeil noir.

Croustade d'aubergine

6 min

Temps d'attente : aucun

Voici un plat d'accompagnement idéal pour un rôti, des grillades ou un mets principal léger, servi dans des ramequins et accompagné d'une salade.

½ petit oignon haché fin
une noix de beurre ou de margarine
1 tomate hachée
1 petite aubergine (8 oz/225 g) émincée
1 boîte de 7 oz/220 g de haricots blancs, égouttés et rincés
poivre
6 cuil. à soupe de chapelure fraîche de blé entier
1 cuil. à soupe de persil haché
1 cuil. à soupe de graines de tournesol
1 ½ cuil. à soupe d'arachides non salées, hachées

2 PERSONNES

1 Dans un bol de 5 tasses/1,25 l, faites blondir l'oignon dans le corps gras, à couvert, 1 ou 1 ½ min à MAX.; remuez à mi-temps.

2 Incorporez la tomate et l'aubergine et enfournez 3 ou 3 ½ min, en remuant 1 fois. Ajoutez les haricots et poivrez.

3 Versez dans un petit plat de cuisson ou dans deux ramequins.

4 Mêlez chapelure, persil, graines de tournesol et arachides, puis poivrez au goût. Versez sur la préparation et enfournez 2 ou 3 min à MAX.

Croustade d'aubergine

PAUL GRATER

Repas de fête en semaine

PAUL GRATER

Falafels aux pois chiches

10 min

Temps d'attente : aucun

On appelle falafels de tendres rissoles aux pois chiches, spécialité du Moyen-Orient. La pâte tahini (pâte crémeuse aux graines de sésame) est vendue dans certains grands supermarchés et dans les magasins d'aliments naturels et les charcuteries.

1 boîte de 15 oz/432 g de pois chiches, égouttés et rincés
2 oz/50 g de blé concassé ou de bourghoul macéré dans l'eau froide pendant 1 h, puis pressé fermement pour en extraire tout le liquide
2 gousses d'ail écrasées
1 cuil. à soupe de farine tout usage
1 oeuf battu
½ cuil. à café de coriandre moulue
½ cuil. à café de cumin moulu
1 pincée de curcuma
1 pincée d'assaisonnement au chili
1 cuil. à soupe de persil haché fin
1 cuil. à soupe de tahini
sel et poivre
paprika
feuilles de laitue

2 PERSONNES

1 Écrasez les pois chiches ou passez-les au mélangeur, puis incorporez-y le reste des ingrédients, sauf les deux derniers. Réfrigérez jusqu'à ce que la préparation prenne.

2 Façonnez 20 boules de dimensions identiques, puis parsemez-les de paprika.

3 Faites chauffer un plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les indications du fabricant. Huilez légèrement le plat, puis déposez-y la moitié des falafels, en cercle, et enfournez 5 min à MAX., en les retournant à mi-temps. Faites cuire le reste, puis servez chaud ou froid, sur un lit de laitue.

Un menu varié

Pour un repas rapide, servez les falafels dans du pain pita entrouvert et garnissez de tomates, de laitue et d'échalotes hachées en nappant de yogourt nature, si désiré.

Pour un repas substantiel, servez les falafels avec un choix de trempettes et de salades et du pain pita réchauffé. Essayez la trempette à l'aubergine (fascicule 22, page 605). Préparez aussi une trempette au yogourt : incorporez 1 cuil. à soupe de feuilles de coriandre hachées ainsi qu'une pincée de cumin et d'assaisonnement au chili à ⅝ de tasse/150 ml de yogourt nature; versez dans un bol et parsemez de graines de sésame ou de ciboulette hachée.

Préparez aussi des salades. Râpez grossièrement deux carottes et arrosez de jus d'orange additionné d'un filet de jus de citron, de miel, de sel et de poivre. Confectionnez une salade avec de la laitue déchiquetée, des morceaux d'avocats arrosés de jus de citron, des quartiers de tomates, des rondelles d'oignons et des tranches d'olives noires.

Servez, en guise de dessert, des poires aux amandes (fascicule 22, page 601). Diminuez les ingrédients de moitié et faites chauffer le sirop de 6 à 8 min. Incorporez les poires au sirop et, selon leur maturité, faites-les cuire de 3 à 7 min.

Le choix du vin

Pour accompagner ces plats épicés, au goût assez prononcé, servez un vin de table blanc, mi-sec et bien frappé. Si vous préférez, offrez plutôt des jus de fruits.

Canard en sauce

29½ min

Temps d'attente : de 8 à 10 min

2 portions de canard (poitrine et aile) de 18 oz/500 g chacune
½ oignon haché
1 petite gousse d'ail écrasée
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de poulet chaud
2 cuil. à café de xérès
1 boîte de 8 oz/227 g de « fèves au lard en sauce tomate »
1 ½ cuil. à café de ketchup ou de sauce tomate
3 oz/75 g de saucisson épicé à l'ail, haché
½ cuil. à café de thym séché
1 feuille de laurier
poivre

GARNITURE
6 cuil. à soupe de chapelure fraîche
6 cuil. à soupe de chapelure fraîche de blé entier
2 cuil. à soupe de persil haché

2 PERSONNES

1 Déposez le canard sur une rôtissoire, les parties charnues vers l'extérieur, et glissez dans un sac de cuisson entrouvert. Faites cuire de 14 à 16 min à MAX., en retournant le canard et en tournant la rôtissoire de moitié à mi-temps. (La chair devrait être encore rosée.)
2 Faites revenir l'ail et l'oignon, à couvert, dans un plat peu profond, 1 ½ ou 2 min à MAX., puis ajoutez le reste des ingrédients et poivrez au goût.
3 Déposez le canard sur le dessus, couvrez et enfournez de 10 à 14 min à MED.-MAX., jusqu'à ce que le jus de cuisson soit clair.
4 Laissez reposer à couvert de 8 à 10 min. Si désiré, dorez sous le gril de la cuisinière (utilisez alors une lèchefrite à l'épreuve de la chaleur).
5 Préparez la garniture : faites griller la chapelure de 4 à 6 min à MAX., en remuant 2 fois. Ajoutez le persil, puis parsemez le tout sur le canard.

Côtelettes de porc aux haricots rouges

14 min

Temps d'attente : 3 min

2 côtelettes de porc de 6 oz/175 g chacune
1 noix de beurre
½ oignon émincé
1 boîte de 7 oz/220 g de haricots rouges, égouttés et rincés
1 boîte de 4 oz/100 g de maïs sucré en grains avec poivrons, égoutté et rincé
2 cuil. à soupe de mayonnaise
2 cuil. à soupe de crème 35 % ou de crème sure
2 cuil. à café de ciboulette hachée

2 PERSONNES

1 Faites chauffer un plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Déposez-y les côtelettes, parties charnues vers l'extérieur, et enfournez 5 ou 6 min à MAX., en les retournant à mi-temps. Réservez.
2 Dans un grand plat peu profond, faites blondir l'oignon dans le beurre, à couvert, 2 ou 2 ½ min à MAX.
3 Incorporez le reste des ingrédients, puis déposez les côtelettes sur le dessus. Couvrez et enfournez de 2 à 4 min à MAX., puis laissez reposer 3 min. Servez avec des pommes de terre au four.

Micro-trucs

Si vous n'avez pas de plat à brunir, utilisez une rôtissoire ou un plat rectangulaire peu profond. Badigeonnez les côtelettes de sauce soya, de sauce barbecue ou de moutarde, puis placez-les dans le plat ou sur la rôtissoire et faites cuire 5 ou 6 min à MAX., jusqu'à ce que la viande soit tendre.

PAUL GRATER

Côtelettes de porc aux haricots rouges

Pains et gâteaux santé

Inutile de vous priver constamment des bonnes choses de la vie, même si vous vous souciez de votre alimentation. Jetez un coup d'oeil à l'intérieur des pâtisseries qui offrent des entremets et des desserts santé à leur clientèle, mais n'oubliez pas que ces derniers sont encore meilleurs faits maison !

En parcourant les magasins d'aliments sains, vous verrez qu'on peut, même en surveillant son alimentation, se permettre à l'occasion des gâteaux, des scones et des biscuits qui sont, à n'en pas douter, excellents pour la santé. Voici donc quelques recettes prêtes en peu de temps, pour les jours où vous voudrez vous laisser tenter, la conscience en paix !

Ces délices à base de fruits frais — dans leur jus — de miel ou de mélasse cuisent à la perfection aux micro-ondes. La farine de blé entier, la cassonade, les grains et les épices de toutes sortes donnent aux pâtisseries une apparence irrésistible.

Ces pains et ces gâteaux, assez consistants, rassasient les appétits les plus voraces à l'heure du thé ou de la collation. Contrairement aux gâteaux légers, ces pâtisseries moelleuses se conservent trois ou quatre jours, bien emballées et entreposées dans un endroit frais.

La pâtisserie santé

La pâtisserie ne fait pas exception lorsque vient le temps de modifier certaines recettes pour les rendre plus nutritives. Voici quelques recommandations à ce sujet.

• Remplacez les corps gras saturés (beurre et margarine par exemple) par des corps gras polyinsaturés.

• Éliminez entièrement le sel, tout à fait inutile dans les produits de boulangerie et de pâtisserie.

• Remplacez la farine tout usage par de la farine de blé entier.

• Remplacez le sucre blanc raffiné par de la cassonade ou du miel, des fruits et des jus de fruits.

• Fourrez et glacez les gâteaux avec du yogourt nature épais, sucré d'un peu de miel et parfumé de vanille, et des fruits frais ou des amandes croquantes. Évitez les glaces sucrées et les crèmes au beurre.

Carrés santé

1 min

Temps d'attente : aucun

6 oz/175 g de beurre d'arachide non salé
2 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée
3 cuil. à soupe de miel
2 cuil. à soupe de poudre de caroube
2 ½ tasses/100 g de flocons de son, grossièrement émiettés
2 ou 3 oz/50 à 75 g de raisins secs hachés
2 cuil. à soupe de germe de blé

10 CARRÉS

1 Huilez très légèrement un moule carré de 9 po/23 cm; réservez.

2 Mélangez le beurre d'arachide, la margarine et le miel dans un bol de 7 ½ tasses/2 l. Couvrez et enfournez 1 ou 2 min à MAX., en remuant à mi-temps.

3 Remuez jusqu'à homogénéité, puis incorporez la poudre de caroube.

4 Ajoutez les flocons de son, les raisins et le germe de blé et remuez parfaitement. Pressez uniformément le mélange dans le moule et réfrigérez 3 h.

Micro-trucs

Utilisez une huile polyinsaturée pour graisser les moules, puis enduisez-les de miettes de son. Cela donne belle apparence aux pâtisseries, les empêche de coller tout en augmentant la teneur en fibres.

À gauche, page précédente : *gâteau aux pommes et au café (page 2119)*
Ci-dessous : *carrés santé*

Pain à l'ananas et aux canneberges

20 min

Temps d'attente : 20 min

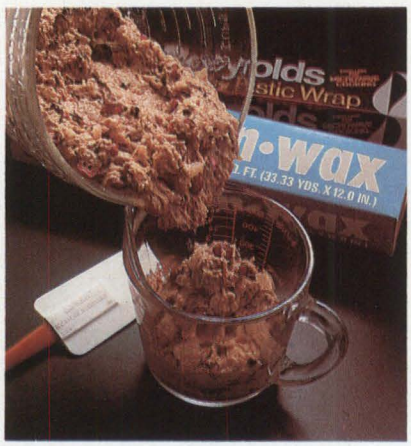
¾ de tasse/75 g de farine tout usage
½ tasse/50 g de farine de blé entier
2 cuil. à soupe de semoule de maïs
2 oz/50 g de tartinade
1 ½ cuil. à café de poudre à pâte
¼ de cuil. à café de piment de la Jamaïque
¼ de cuil. à café de macis
8 oz/225 g d'ananas broyés, non égouttés (voir Conseils du chef)
2 oz/50 g de canneberges hachées
4 cuil. à soupe de miel
2 oeufs légèrement battus
2 cuil. à soupe de raisins de Smyrne

2 PETITS PAINS

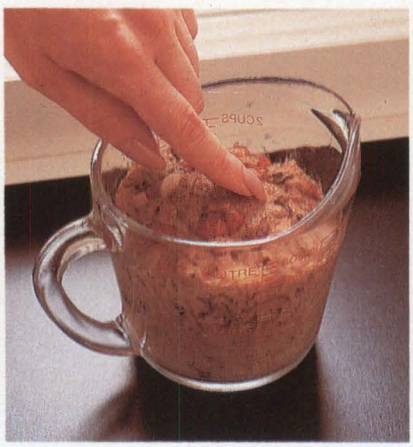
Conseils du chef

Si vous ne trouvez pas d'ananas broyés en conserve dans leur jus, égouttez le contenu d'une boîte de 14 oz/400 g d'ananas en morceaux, puis passez brièvement au mélangeur la quantité nécessaire pour obtenir 8 oz/225 g d'ananas broyés. Ajoutez-y un peu de jus.

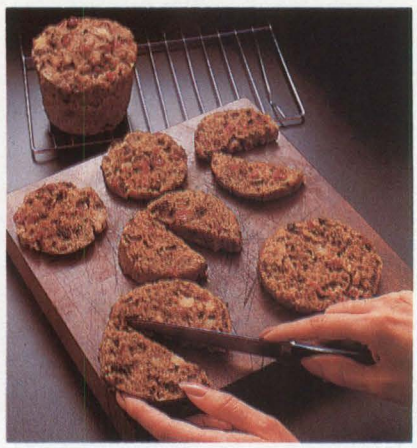
Préparation du pain à l'ananas et aux canneberges



Huilez *une tasse à mesurer de 2 ½ tasses/600 ml et foncez la base de papier ciré. Tamisez les farines dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, incorporez la semoule et les miettes qui restent dans le tamis. Ajoutez la tartinade, puis le reste des ingrédients et battez 2 min à haute vitesse. Versez la moitié dans la tasse à mesurer.*



Couvrez *et enfournez de 10 à 12 min à MAX., en tournant la tasse du quart toutes les 3 min, jusqu'à ce qu'une légère pression du doigt ne laisse aucune trace. Laissez reposer 10 min, puis démoulez et laissez refroidir sur une grille.*



Faites cuire *l'autre pain, après avoir lavé, huilé et foncé de nouveau la tasse à mesurer. Pour servir, tranchez la base de chaque pain, puis tranchez les pains en quatre. Coupez les tranches en deux et servez avec une salade.*

Pains aux fraises et aux bananes

13 min

Temps d'attente : de 5 à 10 min

Ce pain moelleux se conserve bien trois ou quatre jours, dans un récipient hermétique.

2 tasses/250 g de farine de blé entier
⅞ de tasse/200 g de cassonade blonde
1 ¼ tasse/150 g de farine tout usage
5 oz/150 g de margarine polyinsaturée
⅝ de tasse/150 ml de lait écrémé
4 oeufs
9 oz/250 g de fraises fraîches équeutées, puis émincées
1 grosse banane (5 oz/150 g environ) écrasée
2 oz/50 g d'amandes variées hachées
2 cuil. à café de poudre à pâte
½ cuil. à café de muscade

8 À 10 TRANCHES

1 Huilez légèrement un moule à pain de 7 ½ tasses/2 l et foncez la base de papier ciré légèrement graissé.
2 Amalgamez tous les ingrédients dans un bol à mélanger de 10 tasses/2,5 l; battez à basse vitesse, puis à haute vitesse 2 min.
3 Versez dans le moule et protégez les coins avec de petits morceaux de papier aluminium en vous assurant qu'ils ne peuvent toucher aux parois.
4 Enfournez à découvert, sur une soucoupe renversée, 8 ou 9 min à MED.; tournez le moule du quart toutes les 3 min. Retirez les morceaux de papier aluminium et enfournez de nouveau le pain.
5 Faites cuire de 5 à 7 min à MAX., puis vérifiez la cuisson en appuyant délicatement sur la surface du pain.
6 Laissez reposer 5 min, démoulez et laissez refroidir légèrement. Servez chaud, en tranches épaisses. Emballez parfaitement et gardez dans un endroit frais.

Pain aux fraises et aux bananes

Pain d'épice à l'orange

Pain d'épice à l'orange

11½ min

Temps d'attente : 10 min

1 ⅝ tasse/200 g de farine tout usage
1 tasse/100 g de farine de blé entier
6 oz/175 g de margarine polyinsaturée
½ tasse/100 g de cassonade blonde
8 cuil. à soupe de mélasse
8 cuil. à soupe de jus d'orange non sucré
4 oeufs
2 cuil. à café de zeste d'orange râpé
1 ½ cuil. à café de gingembre moulu
¾ de cuil. à café de poudre à pâte
1 cuil. à café de muscade
½ cuil. à café de clous de girofle moulus

SAUCE À L'ORANGE

1 tasse/250 ml de jus d'orange non sucré
2 cuil. à soupe de cassonade blonde
2 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée
1 ½ cuil. à café d'arrow-root
½ cuil. à café de zeste d'orange râpé
¼ de cuil. à café de cannelle

6 À 8 PERSONNES

1 Déposez tous les ingrédients du gâteau dans un bol à mélanger de 10 tasses/2,5 l. Amalgamez au batteur, à basse vitesse, en raclant les parois du bol de temps en temps.

2 Battez 2 min à vitesse moyenne, puis versez la préparation dans un moule rectangulaire huilé de 9 x 7 po/23 x 18 cm. Protégez les coins du moule à l'aide de petits morceaux de papier aluminium très lisse.

3 Enfournez le moule sur une soucoupe renversée et faites cuire 6 min à MED., en tournant le moule du quart toutes les 3 min.

4 Retirez le papier aluminium et faites cuire le gâteau de 4 à 6 min de plus à MAX.; tournez le moule du quart à 2 reprises. Vérifiez la cuisson en comprimant légèrement la surface : le gâteau est cuit s'il ne reste aucune marque. Laissez reposer 10 min, démoulez et laissez refroidir sur une grille métallique.

5 Entre-temps, préparez la sauce : mêlez tous les ingrédients dans une tasse à mesurer de 2 ½ tasses/600 ml et enfournez 1 ½ ou 2 min à MAX., en remuant fréquemment. Versez la sauce chaude sur le pain d'épice et servez.

Micro-trucs

Pour réchauffer la moitié du gâteau, déposez-le sur une assiette, couvrez-le lâchement et enfournez-le 2 min à MED.-MAX. Versez la moitié de la sauce dans une petite tasse et faites-la réchauffer sans retirer le gâteau, 1 ½ ou 2 min de plus, jusqu'à ébullition presque complète. Remuez-la une ou deux fois.

Gâteau aux pommes et au café

8 min

Temps d'attente : 5 min

3 ou 4 biscuits de son ou de blé entier, réduits en miettes
4 oz/100 g de margarine polyinsaturée
⅜ de tasse/75 g de cassonade foncée
⅝ de tasse/150 ml de yogourt nature, pauvre en matière grasse
2 blancs d'oeufs
1 cuil. à café d'extrait de vanille
1 ¾ tasse/225 g de farine de blé entier
2 cuil. à café de cannelle moulue
1 cuil. à café de poudre à pâte
½ cuil. à café de muscade
1 pincée de sel
¼ de cuil. à café de piment de la Jamaïque
2 pommes à cuire pelées, le coeur enlevé

GLACE
4 cuil. à soupe de yogourt nature, pauvre en matière grasse
4 cuil. à café de miel

8 À 10 PERSONNES

1 Huilez légèrement un moule en couronne de 9 po/23 cm, puis foncez-le des miettes de biscuits.
2 Dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, battez la margarine et la cassonade en crème, puis incorporez le yogourt, les blancs d'oeufs et la vanille. Battez à basse vitesse jusqu'à homogénéité. Incorporez le reste des ingrédients du gâteau, sauf les pommes.
3 Râpez grossièrement une des pommes, puis incorporez-la à la préparation.
4 Émincez l'autre pomme; étalez les tranches dans le fond du moule.
5 Versez la pâte dans le moule et lissez la surface. Faites cuire à découvert de 8 à 10 min à MED.-MAX., en tournant le moule du quart à 2 reprises pendant la cuisson. Vérifiez la cuisson en pressant légèrement la surface du gâteau.
6 Laissez reposer 5 min, puis démoulez sur une assiette à gâteau.
7 Mélangez le yogourt et le miel; versez cette sauce sur le gâteau chaud.

Pain complet aux noix

6 min

Temps d'attente : 5 min

2 cuil. à soupe de germe de blé
1 tasse/100 g de farine de blé entier
1 tasse/100 g de farine de seigle
4 cuil. à soupe de blé concassé
4 cuil. à soupe de noix de Grenoble hachées
1 cuil. à café de poudre à pâte
¾ de tasse/175 ml de babeurre
2 oeufs
2 cuil. à soupe de mélasse

12 PERSONNES

1 Huilez très légèrement un moule rond de 5 tasses/1,25 l et foncez-le de la moitié du germe de blé.
2 Mêlez les farines, le blé concassé, les noix hachées et la poudre à pâte dans un bol de 7 ½ tasses/2 l; réservez.
3 Mélangez le babeurre, les oeufs et la mélasse. Incorporez cette préparation aux ingrédients secs, jusqu'à ce que la pâte soit légèrement collante.
4 Versez-la dans le moule, en enfonçant légèrement le centre. Parsemez le reste de germe de blé sur le dessus.
5 Faites cuire à découvert de 6 à 8 min à MED., en tournant le moule du quart toutes les 3 min. Vérifiez la cuisson en comprimant délicatement la surface du pain.
6 Laissez reposer 5 min, démoulez, coupez en pointes et servez chaud.

Notes sur la congélation

Pour congeler ce pain, laissez refroidir complètement, puis emballez soigneusement et faites congeler trois mois au maximum.

Pour le décongeler, déballez et couvrez lâchement, puis enfournez 9 ou 10 min à MIN. Laissez reposer de 5 à 10 min avant de servir.

Pain complet aux noix

RECETTE CLASSIQUE

La vichyssoise

Potage classique, riche et crémeux, composé de légumes simples, la vichyssoise est servie froide, de manière à accentuer sa texture veloutée. Elle constitue une entrée superbe pour donner le coup d'envoi à un repas élégant et raffiné.

Malgré son nom français, ce potage aux pommes de terre et aux poireaux a vu le jour aux États-Unis. Il tire son nom du chef qui l'a créé, originaire de la région de Vichy.

La tradition veut que l'on prépare la vichyssoise avec la dernière récolte de poireaux du printemps pour annoncer l'arrivée de l'été. Il est important d'utiliser des pommes de terre farineuses pour obtenir un potage de texture veloutée et homogène.

Faites cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils soient très tendres et servez-vous, de préférence, d'un bouillon maison, facile à préparer (voir Micro-trucs, ci-dessous).

Additionné de crème, ce potage prend une texture riche et veloutée, onctueuse à souhait. Réfrigérez le potage, puis servez-le garni de ciboulette hachée ou de fines rondelles de poireaux (partie verte). Servie en entrée avec une baguette et du beurre non salé, la vichyssoise s'accompagne simplement d'un verre de vin blanc sec.

En raison de la présence de la crème, on ne peut conserver très longtemps la vichyssoise. Ne craignez rien cependant, vos invités en redemanderont.

Vichyssoise

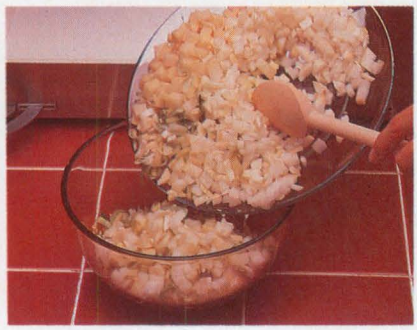
17½ min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de beurre
8 oz/225 g de pommes de terre farineuses, coupées en dés
1 gros poireau paré et haché
2 gros oignons hachés
3 ¾ tasses/900 ml de bouillon de poulet
1 ¼ tasse/300 ml de crème 15 %
sel et poivre blanc
ciboulette hachée pour garnir
6 PERSONNES

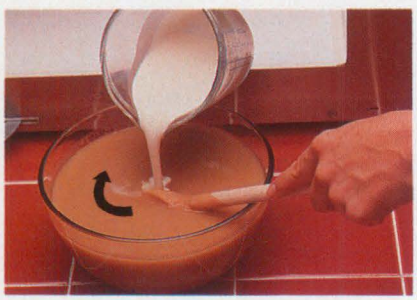
Préparation de la vichyssoise

Faites fondre *le beurre, à couvert, dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, de 30 à 45 s à MAX.*



Incorporez *les pommes de terre, les poireaux et les oignons; couvrez et enfournez de 5 à 7 min à MAX.; remuez à mi-temps.*

Ajoutez *le bouillon, couvrez et faites cuire de 12 à 15 min à MAX., en remuant 2 fois.*



Passez *au mélangeur, jusqu'à homogénéité, en évitant de trop brasser le potage. Laissez-le refroidir, puis incorporez la crème et assaisonnez au goût.*

Versez *dans une soupière, couvrez et réfrigérez au moins 2 ou 3 h. Garnissez de ciboulette hachée ou de fines rondelles de poireaux au moment de servir.*

Micro-trucs

Pour préparer un bouillon maison, déposez une carcasse de poulet dans une grande casserole profonde, puis ajoutez un oignon et une carotte coupés en morceaux, des fines herbes et des assaisonnements. Recouvrez d'eau et enfournez à MAX., jusqu'à ébullition. Diminuez à MED., et laissez mijoter 30 min. Filtrez soigneusement avant de vous en servir.

JAMES JACKSON

Les fondues : gâtez vos amis !

Pour un repas agréable et décontracté, rien ne vaut une délicieuse fondue entre amis. Les hôtes de la soirée seront ravis de pouvoir compter sur le mode de cuisson traditionnel allié à la rapidité du four micro-ondes.

Pour recevoir dans la détente, la fondue n'a pas son pareil : de tendres petits morceaux de viande, de volaille ou de poisson cuits en un éclair, puis plongés dans une trempette savoureuse. Il ne faut jamais essayer de faire chauffer une grande quantité d'huile au four micro-ondes; par contre, ce dernier est idéal pour préparer rapidement, et sans accumuler les chaudrons, des sauces et des trempettes variées.

La cuisson dans l'huile est rapide : les aliments, saisis en quelques secondes, n'ont guère le temps de devenir tendres à l'intérieur. C'est pourquoi il faut choisir une viande tendre de première qualité et des légumes jeunes, frais et croquants. L'huile aussi est importante : choisissez de préférence une huile polyinsaturée et légère telle l'huile végétale, l'huile de tournesol ou de maïs. N'utilisez jamais d'huile d'olive ou

PETER REILLY

toute autre huile, qui ne conviennent absolument pas à la friture.

Faites chauffer l'huile sur la cuisinière, puis lorsqu'elle a atteint la température voulue, apportez le caquelon avec précaution sur la table et déposez-le sur un réchaud individuel qui gardera l'huile à la bonne température pendant toute la durée du repas.

Pour éviter les accidents fâcheux, prenez toutes les précautions nécessaires lorsque vous manipulez un caquelon rempli d'huile bouillante. Suivez les conseils donnés à la page 2124 et assurez-vous que tous les convives ont facilement accès aux sauces et aux salades accompagnant le plat principal.

Fondue bourguignonne avec rémoulade et trempette aux tomates

Ustensiles

Utilisez un ensemble à fondue comprenant un caquelon et un réchaud individuel. Faites chauffer l'huile dans le caquelon, en acier inoxydable ou en fonte émaillée, puis déposez-le sur le réchaud (n'essayez jamais de faire tenir un caquelon en équilibre sur un réchaud qui ne lui est pas assorti). Les ensembles à fondue comprennent aussi des fourchettes à long manche dont les extrémités sont de couleurs variées.

Le choix de la fondue

La fondue bourguignonne est un mets appétissant, servi avec un bon choix de sauces, des petits oignons marinés et de menus cornichons. Ajoutez à cela une salade verte et une baguette fraîche, que vous pouvez au goût faire frire dans l'huile.

Une fondue au poisson est une excellente idée : de tendres morceaux enrobés de panure et arrosés d'un filet de jus de citron. Offrez en guise d'accompagnement des marinades, une salade de pommes de terre et une salade verte ou une salade de légumes.

La fondue aux légumes (recette à venir dans le fascicule 85) vous permettra de déguster de beaux légumes croquants, délicieusement accompagnés de pain complets ou de riz brun épicé. Servez-la avec une salade de tomates et de concombres, agréablement relevée. Enfin, la fondue au fromage se prépare facilement aux micro-ondes, sans recours à la cuisinière (voir fascicule 30, page 812). Servez avec du pain et des salades.

Fondue bourguignonne

8½ min

Temps d'attente : aucun

1 ¼ à 1 ½ lb/600 à 700 g de filet de boeuf coupé en cubes de ¾ de po/2 cm
huile pour grande friture

RÉMOULADE
2 jaunes d'oeufs
¼ de cuil. à café de sel
1 pincée de piment de Cayenne
4 cuil. à café de vinaigre de vin blanc ou de jus de citron
⅛ de tasse/200 ml d'huile d'olive
2 filets d'anchois égouttés et hachés fin
1 cuil. à café de moutarde de Dijon
1 cuil. à café de persil haché fin
1 cuil. à café d'estragon haché fin
1 cuil. à café de cerfeuil haché fin
2 cuil. à café de cornichons sucrés, hachés
2 cuil. à café de câpres hachées

TREMPETTE AUX TOMATES
1 cuil. à soupe d'huile végétale
4 échalotes hachées fin
2 gousses d'ail écrasées
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates concassées, légèrement égouttées
3 cuil. à soupe de vin blanc sec
2 cuil. à soupe de fines herbes hachées
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Préparez la rémoulade : déposez les jaunes d'oeufs dans un bol et ajoutez le sel, le cayenne et le vinaigre de vin ou le jus de citron. Battez jusqu'à homogénéité.

2 **Au four micro-ondes.** Faites chauffer l'huile 30 s à MAX.

3 Incorporez-la lentement aux oeufs battus, jusqu'à épaississement. Si désiré, utilisez le mélangeur pour préparer la mayonnaise : versez-y les oeufs battus, puis incorporez lentement l'huile chaude et remuez jusqu'à épaississement.

4 Ajoutez le reste des ingrédients de la rémoulade, puis réfrigérez jusqu'au moment de servir.

5 Préparez la trempette aux tomates : faites revenir les échalotes et l'ail dans l'huile végétale, à couvert, 2 min à MAX.

6 Incorporez tomates, vin, herbes et assaisonnements, puis faites chauffer à découvert 6 min à MAX., en remuant toutes les 2 min. Réservez et servez chaud ou froid.

7 **Sur la cuisinière.** Lorsque vous êtes prêt à manger, faites chauffer l'huile dans un caquelon jusqu'à 350 °F/180 °C. Déposez le caquelon délicatement sur le réchaud et veillez à garder l'huile à la même température pendant la durée du repas.

8 Pour faire cuire la viande, glissez un cube de boeuf sur les dents de la fourchette à fondue et plongez-le dans l'huile bouillante. Laissez cuire de 1 à 3 min, selon vos goûts. Servez avec les trempettes et des salades.

Pour des fondues réussies

- Remplissez le caquelon au tiers seulement.
- Prenez toutes les précautions nécessaires au moment de passer de la cuisinière à la table, avec le caquelon rempli d'huile bouillante.
- Veillez à ce que le réchaud soit parfaitement stable et déposez-le sur un napperon afin de protéger la nappe.
- Ne laissez pas l'huile devenir trop chaude (utilisez un thermomètre ou plongez-y un cube de pain sec, voir ci-dessous). Une huile trop chaude est impropre à la friture, car ses propriétés sont altérées chimiquement. De plus, les aliments brûlent à l'extérieur avant d'être cuits à l'intérieur.
- Ne surchargez pas le caquelon, sinon la température de l'huile baissera et les aliments mettront trop de temps à cuire.
- Servez-vous d'huile très propre pour la fondue, sinon les aliments auront tendance à bouillir plutôt qu'à frire.
- Transpercez complètement les aliments à cuire de manière que les dents de la fourchette dépassent d'environ ¼ de po/6 mm. Ainsi, les aliments ne touchent pas le fond du caquelon et ne risquent ni de coller ni de brûler.
- Les fourchettes deviennent aussi très chaudes : vous risquez de vous brûler si vous cherchez à déguster les aliments immédiatement après leur cuisson.

Conseils du chef

L'huile doit atteindre 350 °F/180 °C avant d'être prête pour la friture. Plongez-y un thermomètre pendant que vous la faites chauffer ou jetez-y un cube de pain sec : l'huile a atteint la température idéale si le pain dore en 30 s. Pour garder l'huile à la bonne température pendant le repas, il suffit de régler le réchaud en conséquence.

Fondue au poisson

7½ min

Temps d'attente : aucun

1 ½ lb/675 g de filets de lotte ou de baudroie, sans peau, coupés en bouchées
4 cuil. à soupe de farine tout usage
1 oeuf légèrement battu
4 oz/100 g de chapelure ordinaire
huile pour la friture
quartiers de citron pour servir

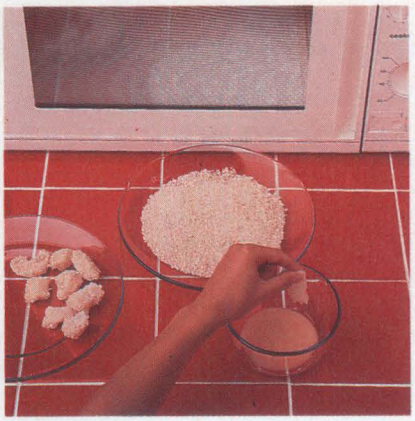
TREMPETTE AU CONCOMBRE
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
¾ de tasse/175 ml de lait
6 cuil. à soupe de crème sure
¼ de petit concombre râpé
2 échalotes hachées fin
1 cuil. à soupe d'aneth haché ou 1 ½ cuil. à café d'aneth séché
sel et poivre

SAUCE TARTARE
1 ½ cuil. à soupe de beurre
4 cuil. à café de farine tout usage
⅞ de tasse/200 ml de lait
1 jaune d'oeuf
2 cuil. à soupe de crème 35 %
2 cuil. à café de persil haché
2 petits cornichons sucrés, hachés fin
1 ½ cuil. à café de câpres hachées
2 cuil. à soupe de mayonnaise
sel et poivre

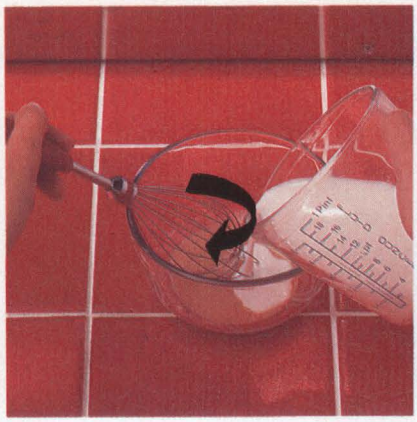
4 PERSONNES

PAUL GRATER

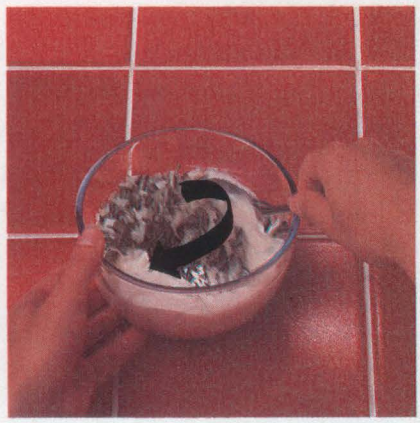
Préparation de la fondue au poisson



Enrobez *les morceaux de poisson de farine, plongez-les dans l'oeuf battu et roulez-les dans la chapelure. Réfrigérez.*

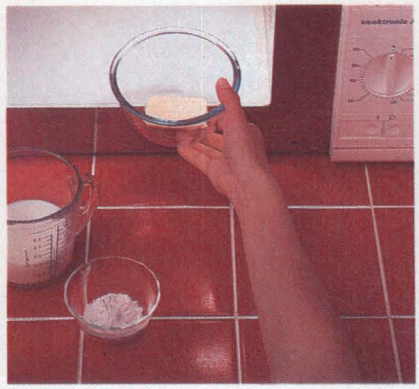


Au four micro-ondes. *Préparez la trempette : faites fondre le beurre dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, 1 min à MAX., puis incorporez la farine et le lait.*

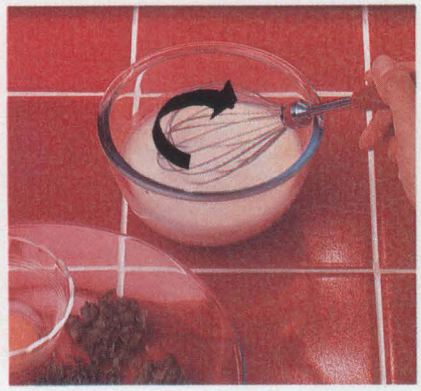


Faites chauffer, *à découvert, 2 ou 2 ½ min à MAX., en remuant toutes les minutes, jusqu'à consistance lisse et crémeuse. Incorporez crème sure, concombre, échalotes, aneth, sel et poivre.*

Couvrez *et enfournez 1 min à MAX., en remuant à mi-temps. Couvrez hermétiquement d'une pellicule plastique et laissez refroidir.*



Faites fondre *le beurre, pour la sauce tartare, 1 min à MAX., dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml. Incorporez la farine et le lait jusqu'à homogénéité.*



Faites chauffer, *à découvert, 2 ½ ou 3 min à MAX., en fouettant toutes les minutes. Incorporez le reste des ingrédients de la sauce, couvrez bien et laissez refroidir.*

Mode traditionnel. *Versez suffisamment d'huile dans un caquelon pour le remplir au tiers et faites-la chauffer de manière traditionnelle jusqu'à 375 °F/190 °C (voir page précédente).*

Déposez *le caquelon sur un réchaud, en réglant la flamme de manière que la température de l'huile reste constante pendant la durée du repas.*

Piquez *les bouchées de poisson à la fourchette et plongez-les lentement dans l'huile bouillante. Laissez cuire 1 ½ ou 2 min. Servez avec les trempettes, des quartiers de citron et des salades de votre choix.*

Sachertorte

Nous vous présentons dans cette chronique le célèbre gâteau Sacher, relevant de la « grande » pâtisserie, riche et succulent. D'origine viennoise, il appartient au répertoire classique, mais se réussit très bien de nos jours grâce à la magie du four micro-ondes.

C'est à Vienne, il y a déjà plus d'un siècle, que Franz Sacher créait ce fameux gâteau à l'intention du prince de Metternich. Toutefois, un autre pâtissier, du nom de Demel, mit au point une recette similaire. Tous deux revendiquèrent la paternité de la recette. Il s'ensuivit une controverse qui dut être portée devant les tribunaux, où l'on jugea tout simplement que les gâteaux étaient si bons qu'ils méritaient tous deux le nom de « sachertorte ».

Pour préparer ce fabuleux gâteau, utilisez des ingrédients à température ambiante. Ce détail est important, surtout en ce qui concerne les blancs d'oeufs qui augmentent de volume s'ils ne sont pas trop froids. Étant donné que la recette demande beaucoup de blancs d'oeufs, fouettez-

PAUL GRATER

en la moitié à la fois, puis incorporez-la rapidement à la pâte avant d'ajouter le reste.

Temps de cuisson
Les temps de cuisson varient selon la puissance et les dimensions de votre four. Les temps indiqués concernent des fours de 650 et de 700 watts, mais il est toujours préférable de surveiller la cuisson de près et surtout, de vérifier l'état du gâteau avant de prolonger la cuisson.

Sachertorte

23¾ min

Temps d'attente : 30 min

8 oz/225 g de beurre
1 ½ tasse/350 g de sucre super fin (sucre semoule)
12 jaunes d'oeufs
12 oz/350 g de chocolat fin ou de chocolat de ménage, défait en morceaux
2 cuil. à café d'extrait de vanille
1 ½ tasse/175 g de farine tout usage tamisée
12 blancs d'oeufs
2 pincées de sel

GARNITURE
12 oz/350 g de confiture de pêches
4 cuil. à café de jus de citron

GLACE
1 tasse/225 g de sucre super fin (sucre semoule)
6 cuil. à soupe de poudre de cacao
4 cuil. à soupe d'eau
6 oz/175 g de beurre en dés
quelques gouttes d'extrait de vanille
2 oz/50 g de chocolat fin ou de chocolat de ménage, défait en morceaux

12 PORTIONS

1 Graissez 2 moules ronds de 9 po/23 cm, foncez la base, puis graissez le papier ciré.
2 Faites ramollir le beurre, à couvert, de 15 à 20 s à MED., (fours de 500 et de 600 watts, 30 s). Incorporez le sucre et battez jusqu'à consistance légère, puis ajoutez les jaunes d'oeufs, un à la fois, en battant bien après chacun.
3 Faites fondre le chocolat 3 ½ ou 4 min à MED., (fours de 500 et de 600 watts, 4 ou 5 min), en remuant 2 ou 3 fois. Remuez, puis incorporez-le au mélange crémeux, sans oublier la vanille. Incorporez ensuite la farine.
4 Versez la moitié des blancs d'oeufs dans un très grand bol, ajoutez une pincée de sel et montez-les en neige ferme. Faites de même avec le reste des blancs d'oeufs, dans un autre bol. Incorporez 1 cuil. à soupe de blancs d'oeufs battus à la préparation crémeuse puis à l'aide d'une cuiller de métal, incorporez le reste des blancs d'oeufs.
5 Versez dans les moules. Faites cuire un gâteau à la fois, 1 min à MAX., (fours de 500 et de 600 watts, 1 min également). Diminuez à MED., et faites cuire 7 min de plus (fours de 500 et de 600 watts, de 8 à 10 min), en tournant le moule du quart toutes les 30 s. Laissez reposer 15 min, puis démoulez et laissez refroidir le gâteau sur une grille métallique, en le recouvrant d'un papier ciré. Enlevez le papier dès que le gâteau est refroidi.
6 Tamisez la confiture dans un bol, ajoutez le jus de citron et faites chauffer de 30 à 45 s à MAX., (fours de 500 et de 600 watts, 1 min), en remuant toutes les 30 s. Laissez refroidir légèrement.
7 Badigeonnez la surface de l'un des gâteaux avec la moitié de la confiture, puis recouvrez de l'autre gâteau. Nappez le dessus et les côtés du gâteau du reste de confiture.
8 Préparez la glace : déposez le sucre, le cacao et l'eau dans un bol de 5 tasses/1,25 l et faites chauffer 2 ½ min à MAX., (fours de 500 et de 600 watts, 3 min), jusqu'à dissolution complète du sucre, en remuant 3 fois. Incorporez le beurre, petit à petit, puis la vanille et laissez refroidir légèrement. Glacez complètement le gâteau et laissez-le reposer.
9 Faites ramollir le chocolat au lait, à couvert, 1 min à MED., (fours de 500 et de 600 watts, 1 ½ min), jusqu'à ce qu'il soit lisse et satiné, en remuant 1 fois. Remuez parfaitement, puis versez-le dans un sac muni d'une douille fine pour dessiner et tracez le mot « Sacher » sur le dessus du gâteau.

Conseils et petits trucs

► **Ingrédients** Montez d'abord la moitié des blancs d'oeufs en neige ferme, puis incorporez-les à la préparation; faites de même avec l'autre moitié.
► **Le chocolat est prêt** (étapes 3 et 9) lorsqu'il est lisse et satiné, mais qu'il a toujours sa forme. Il fond complètement au moment d'être remué à la fin de la cuisson.
► **Incorporez la farine** (étape 3) et les blancs d'oeufs (étape 4) à l'aide d'une grosse cuiller de métal, sans trop battre le mélange, pour que le gâteau soit léger et moelleux.
► **Pour vérifier la cuisson** (étape 5). Le gâteau est cuit si les côtés s'éloignent des parois du moule. La surface est encore humide et légèrement mousseuse. Insérez un cure-dent au centre du gâteau : il en ressortira propre si le gâteau est cuit. Laissez-le reposer (étape 5), puis enlevez délicatement la surface humide du gâteau.
► **Les gâteaux refroidis se gardent bien** : emballez-les tels quels dans une pellicule plastique et gardez-les un ou deux jours. À l'étape 6, remuez la confiture fréquemment et surveillez-la de près. La confiture sert à sceller la surface du gâteau, pour qu'il soit plus facile de le glacer.

► **Veillez à ne pas trop faire chauffer le chocolat,** sinon il deviendra granuleux.

NOTES SUR LA CONGÉLATION
Emballez chaque gâteau séparément dans une pellicule plastique, glissez dans un sac à congélation, fermez bien, étiquetez et congelez trois mois au maximum. Pour décongeler, retirez les attaches métalliques, s'il y a lieu, et enfournez tel quel, un gâteau à la fois, 3 ou 4 min à DÉCONGÉLATION. Laissez reposer de 10 à 15 min, déballez, puis assemblez le gâteau.

Un brunch de Pâques

Réunissez la famille autour d'une belle table à Pâques. Préparez ce repas traditionnel, gigot et légumes frais, avec l'aide de votre four micro-ondes et vous aussi, pourrez vous joindre à la chasse aux oeufs de Pâques !

Pâques s'accompagne d'autant de traditions que Noël, et les oeufs vivement colorés symbolisent un nouveau début, une nouvelle vie. Dans l'esprit traditionnel, nombre de familles servent de l'agneau à cette occasion.

Pour donner un cachet unique à cette réunion familiale, demandez à tous vos invités de participer à la décoration des oeufs de Pâques. Pour garnir la table, transformez une corbeille en nid et déposez-y les oeufs décorés ainsi que quelques oeufs en chocolat. Pour le dessert, préparez un beau gâteau, décoré d'un nid en noix de coco rempli de jujubes.

Servez en entrée une soupe à la laitue, légère et rafraîchissante. Comme plat de résistance, vous aurez pris soin d'apprêter un savoureux gigot rôti au romarin, servi avec des pommes de terre au beurre et des asperges garnies d'oeufs hachés. Les poires au fromage, servies comme plat d'accompagnement, se marient parfaitement à la saveur légèrement sucrée de l'agneau. Enfin, terminez ce repas agréable avec ce magnifique gâteau de Pâques. Nous vous conseillons un Bordeaux rouge pour accompagner le plat principal.

Gigot rôti au romarin

52 min

Temps d'attente : 10 min

1 gigot désossé et roulé de 4 lb/1,8 kg
2 gousses d'ail écrasées
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de romarin haché
poivre

8 PERSONNES

1 Parez le gigot. Mêlez l'ail, l'huile d'olive, le romarin et le poivre.
2 Déposez le gigot sur une rôtissoire, le gras sur le dessous, et badigeonnez-le de la moitié de la marinade. Déterminez le temps de cuisson, en comptant de 13 à 15 min par lb/450 g, pour une viande à point (voir Conseils du chef, page suivante).
3 Faites cuire l'agneau 5 min à MAX.; puis diminuez à MED., et laissez cuire le reste de la moitié du temps requis.
4 Retournez l'agneau et badigeonnez-le de nouveau. Enfournez-le à MED., le reste du temps requis, puis laissez reposer le gigot, à couvert, environ 10 min. Transvidez-le sur un plateau de service et servez avec les légumes.

Compte à rebours

La veille
Faites cuire le gâteau et décorez-le sans ajouter les jujubes; gardez-le dans un récipient hermétique. Faites cuire les oeufs, pour la recette d'asperges, mais ne les hachez pas; laissez-les refroidir, couvrez d'une pellicule plastique et réfrigérez. Faites cuire les poires, couvrez-les lâchement et réfrigérez.

Pendant la matinée
Préparez les boules au fromage, couvrez et réfrigérez. Préparez la soupe et réservez. Faites cuire les asperges (étape 2), laissez-les reposer 5 min, égouttez et réservez. Hachez les oeufs et couvrez-les hermétiquement. Préparez les pommes de terre (étape 1), plongez-les dans l'eau froide et réservez.

55 min avant
Débouchez le vin, faites cuire l'agneau, puis laissez-le reposer, couvert de papier aluminium.

15 min avant
Égouttez, faites cuire et laissez reposer les pommes de terre. Assemblez les poires au fromage. Égouttez les pommes de terre, enrobez-les de beurre, puis couvrez hermétiquement. Réchauffez la soupe 2 ou 2 ½ min à MAX., garnissez et servez.

10 min avant
Déposez les jujubes dans le nid déposé sur le gâteau.

Juste avant le plat principal
Réchauffez les asperges, à couvert, 2 ou 2 ½ min à MAX. Disposez les pommes de terre autour du gigot. Faites fondre le beurre avec le jus de citron, puis versez sur les asperges et garnissez d'oeufs hachés. Servez avec le gigot et les pommes de terre.

MENU

Soupe à la laitue
Légère et rafraîchissante
Gigot rôti au romarin
De l'agneau succulent
Pommes de terre bouillies
Un légume frais et tendre
Asperges printanières
Arrosées de beurre citronné
Poires au fromage
Un plat d'accompagnement original (recette, fascicule 62, page 1700)
Gâteau pascal
Recouvert d'une glace à la noix de coco

8 PERSONNES

Soupe à la laitue

10 min

Temps d'attente : aucun

6 ¼ tasses/1,5 l de bouillon de poulet chaud
2 cuil. à soupe de jus de citron
2 cuil. à soupe de ciboulette hachée ou de blancs d'échalotes
1 cuil. à café de sucre
poivre blanc moulu
7 oz/200 g de laitue romaine déchiquetée
demi-tranches de citron pour garnir

8 PERSONNES

1 Mêlez tous les ingrédients, sauf les tranches de citron, dans un bol ou une soupière de 15 tasses/3,75 l.

2 Couvrez et enfournez de 10 à 12 min à MAX., sans laisser bouillir. Rectifiez l'assaisonnement, garnissez et servez.

Pommes de terre bouillies

15 min

Temps d'attente : 10 min

2 ½ lb/1,1 kg de pommes de terre nouvelles
5 cuil. à soupe d'eau
beurre et persil pour servir

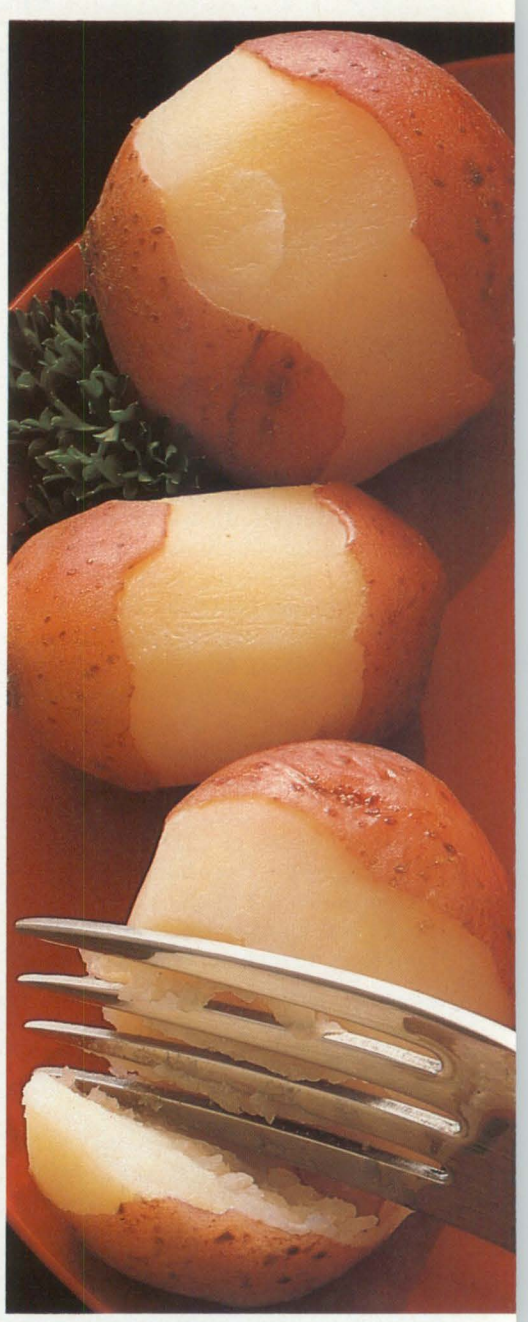
8 PERSONNES

1 Brossez bien les pommes de terre et retirez la pelure au centre de chacune.

2 Déposez-les dans un sac de cuisson et ajoutez l'eau, puis placez le sac, entrouvert, dans un bol. Faites cuire de 15 à 17 min à MAX., en retournant le sac à mi-temps.

3 Laissez reposer 10 min, puis égouttez et transvidez sur le plateau de service. Garnissez de beurre et de persil.

PAUL GRATER



Ci-dessus : *pommes de terre bouillies*
À gauche : *soupe à la laitue*

Conseils du chef

Pour un gigot saignant, comptez de 10 à 12 min par lb/450 g; pour un gigot bien cuit, comptez de 16 à 18 min par lb/450 g. Quelle que soit la cuisson désirée, faites toujours cuire le gigot 5 min à MAX., pour commencer, puis à MED., le reste du temps requis. Couvrez de papier aluminium et laissez reposer 10 min, puis découpez en tranches et servez très chaud.

Asperges printanières

11½ min

Temps d'attente : 10 min

3 oeufs, pour garnir
2 lb/900 g d'asperges
¼ de tasse/50 ml d'eau chaude
4 oz/100 g de beurre
2 cuil. à soupe de jus de citron

8 PERSONNES

1 Préparez les oeufs : cassez-les dans un bol, percez les jaunes avec un cure-dents. Faites cuire 1 ½ ou 2 min à MAX., laissez reposer 5 min et hachez.
2 Parez les asperges et déposez-les dans un plat de 12 x 8 po/30 x 20 cm. Arrosez d'eau, couvrez et enfournez de 9 à 11 min à MAX., jusqu'à tendreté.
3 Laissez reposer 5 min, égouttez et couvrez de papier aluminium.
4 Faites fondre le beurre avec le jus de citron à couvert, 1 ou 1 ½ min à MAX., versez sur les asperges et garnissez d'oeufs hachés.

Gâteau pascal

4¾ min

Temps d'attente : 10 min

1 ¾ tasse/225 g de farine tout usage
3 cuil. à café de poudre à pâte
¾ de tasse/175 g de sucre super fin (sucre semoule)
4 oeufs
8 cuil. à soupe d'huile végétale
4 cuil. à soupe de jus de citron
le zeste râpé de 1 citron

GLACE ET DÉCORATION
7 oz/200 g de beurre
3 tasses/400 g de sucre glace tamisé
le zeste râpé de 2 citrons
4 cuil. à soupe de jus de citron
3 oz/75 g de noix de coco séchée
quelques gouttes de colorant alimentaire vert
½ cuil. à café d'eau
jujubes

8 PERSONNES

1 Graissez un moule à gâteau de 8 po/20 cm.
2 Tamisez la farine et la poudre à pâte, puis incorporez le reste des ingrédients du gâteau, en battant à basse vitesse pendant 30 s ou en remuant avec une cuiller de bois pendant 1 min.
3 Versez la pâte dans le moule et enfournez de 4 ½ à 5 ½ min à MAX., jusqu'à ce que les côtés s'éloignent des parois du moule; tournez du quart à 4 reprises pendant la cuisson.
4 Laissez reposer 10 min, démoulez et laissez refroidir sur une grille.
5 Préparez la glace : faites ramollir le beurre de 10 à 15 s à MIN., puis incorporez progressivement le sucre glace, le zeste et le jus de citron, jusqu'à consistance crémeuse.
6 Tranchez le gâteau à l'horizontale, fourrez et glacez-le. Parsemez la moitié de la noix de coco sur le dessus et les côtés du gâteau.
7 Déposez le reste de noix de coco dans un bocal et ajoutez le colorant et l'eau. Fermez hermétiquement et secouez le bocal, pour colorer la noix de coco uniformément. Façonnez un nid de noix de coco au centre du gâteau, puis remplissez-le de jujubes.

Micro-trucs

Fourrez et glacez le gâteau dès qu'il est refroidi. Si vous ne pouvez pas le faire immédiatement, emballez le gâteau d'une pellicule plastique jusqu'au moment de l'assembler.

Ci-dessous : *gâteau pascal*

Darnes de poisson

Les darnes de poisson cuisent à la perfection aux micro-ondes et elles se prêtent à de multiples transformations culinaires. Servies avec des légumes pimentés, préparées en papillotes ou rehaussées de garnitures savoureuses, elles constituent des repas toujours appréciés.

Les darnes de poisson se transforment facilement en plats très nutritifs, et elles cuisent en un éclair, ou presque, aux micro-ondes.

Selon la saison, le poissonnier peut offrir une grande variété de darnes de poisson frais, dont la morue est la variété la plus répandue. Choisissez des darnes de poids et d'épaisseur semblables.

Les darnes se vendent également surgelées, prêtes à cuire. Elles se décongèlent très bien (voir Microtrucs, page 2133), mais exigent un peu moins de cuisson que les darnes fraîches.

Pour vérifier la cuisson du poisson
Vérifiez la cuisson du poisson à la fin du temps minimum recommandé, mais avant le temps d'attente. Glissez la pointe d'un couteau dans la partie la plus charnue, près de l'arête centrale. Si la chair se défait aisément à la fourchette, le poisson est cuit. Sinon, enfournez 30 s de plus, puis vérifiez de nouveau. Vous pouvez facilement ruiner votre plat; c'est pourquoi il est préférable de vérifier souvent la cuisson. Examinez la chair après le temps d'attente et faites cuire un peu plus longtemps, environ 1 min, si le poisson n'est toujours pas assez cuit.

Conseils du chef

On appelle darne une grosse tranche de poisson. Si vous achetez des darnes dont les extrémités sont assez minces et allongées, piquez-les ensemble à l'aide de cure-dents, pour éviter qu'elles ne se dessèchent pendant la cuisson.

Darnes de morue mayonnaise

PETER REILLY

Darnes de morue mayonnaise

4 min

Temps d'attente : 1½ à 3 min

2 tranches d'oignon
1 branche de céleri en tranches
4 darnes de morue de 4 oz/100 g chacune
¾ de tasse/175 ml de lait
2 cuil. à café de persil haché

MAYONNAISE À L'AIL
⅝ de tasse/150 ml de mayonnaise
1 cuil. à café de persil haché
¼ de cuil. à café de poudre d'oignon
1 petite gousse d'ail hachée
1 pincée d'aneth
1 pincée de poivre

4 PERSONNES

1 Mêlez tous les ingrédients de la mayonnaise dans un bol et réfrigérez.
2 Mêlez l'oignon et le céleri dans un plat peu profond, puis déposez les darnes côte à côte sur le dessus. Arrosez de lait et parsemez de persil haché.
3 Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et enfournez 4 ou 5 min à MAX., en retournant le poisson à mi-temps. Laissez reposer de 1 ½ à 3 min.
4 Transvidez le poisson sur des assiettes et nappez les darnes de mayonnaise à l'ail. Servez avec du brocoli et des pommes de terre nouvelles ou des tomates grillées et une salade.

Micro-trucs

Pour décongeler des darnes surgelées : percez l'emballage. Enfournez 1 paquet de 3,25 oz/92 g, 1 ½ ou 2 min à DÉCONGÉLATION, ou 4 paquets du même poids, 5 ou 5 ½ min. Laissez reposer 1 ou 2 min (3 ou 4 min pour 4 paquets), puis égouttez.

Préparation des darnes de poisson

Rincez *le poisson, puis épongez-le sur du papier absorbant. Placez-les côte à côte, en cercle, dans un plat peu profond.*

Mouillez *de 2 cuil. à café de jus de citron, d'eau ou de vin blanc. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte.*

Faites cuire *selon les temps de cuisson indiqués ci-dessous et laissez reposer à couvert de 1 ½ à 3 min.*

Temps de cuisson des darnes de poisson

VARIÉTÉ	QUANTITÉ	TEMPS DE CUISSON	MÉTHODE
Morue	4 darnes de 4 oz/100 g 4 darnes de 6 oz/175 g	4 ou 5 min de 7 à 9 min	Mouillez le poisson (voir étape 2). Faites cuire à MAX., en retournant et en badigeonnant à mi-temps. Laissez reposer de 1 ½ à 3 min.
Aiglefin	4 darnes de 4 oz/100 g 4 darnes de 6 oz/175 g	4 ou 5 min de 7 à 9 min	Mouillez le poisson (voir étape 2). Faites cuire à MAX., en retournant et en badigeonnant à mi-temps. Laissez reposer de 1 ½ à 3 min.
Flétan	4 darnes de 4 oz/100 g 4 darnes de 6 oz/175 g	4 ou 5 min de 7 ½ à 9 min	Mouillez le poisson (voir étape 2). Faites cuire à MAX., en retournant et en déplaçant les darnes, puis en les badigeonnant à mi-temps. Laissez reposer de 1 ½ à 3 min.
Saumon	4 darnes de 4 oz/100 g 4 darnes de 6 oz/175 g	6 ½ ou 7 min 10 ou 11 min	Mouillez le poisson (voir étape 2). Faites cuire à MED., en retournant et en badigeonnant à mi-temps. Laissez reposer de 1 ½ à 3 min.

Darnes de saumon aux fruits

14½ min

Temps d'attente : 1½ à 3 min

4 darnes de saumon de 4 à 6 oz/ 100 à 175 g chacune

GARNITURE

4 oz/100 g de beurre ou de margarine
1 ½ oz/40 g d'amandes effilées
½ cuil. à café de marjolaine séchée
½ cuil. à café de zeste d'orange finement râpé
¼ de cuil. à café de sel à l'ail
1 petite pomme rouge à couteau, émincée, le coeur enlevé
1 petite poire émincée, le coeur enlevé
2 cuil. à soupe de gelée de pomme

4 PERSONNES

1 Mélangez corps gras, amandes, marjolaine, zeste d'orange et sel à l'ail dans un bol de 5 tasses/1,25 l.
2 Couvrez et enfournez de 3 ½ à 4 ½ min à MAX., en remuant toutes les minutes.
3 Égouttez et réservez le beurre, puis incorporez pommes, poires et gelée de pomme aux amandes grillées. Couvrez et enfournez 4 ou 5 min à MAX., en remuant délicatement à mi-temps. Réservez.
4 Faites cuire le saumon selon les indications données à la page précédente, mais utilisez plutôt le beurre fondu réservé. Laissez reposer de 1 ½ à 3 min.
5 Entre-temps, réchauffez les fruits de 30 à 60 s à MAX., puis versez-en un peu sur chaque darne de saumon. Servez avec du riz bouilli.

Darnes de saumon aux fruits

Darnes de flétan à la niçoise

10½ min

Temps d'attente : 1 ½ à 3 min

7 oz/200 g de tomates
1 poivron vert, épépiné et tranché
½ poivron rouge, épépiné et tranché
1 petit oignon émincé
4 darnes de flétan de 6 oz/175 g chacune

MARINADE

2 cuil. à soupe de sauce brune
1 cuil. à soupe de cassonade
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
½ cuil. à café d'assaisonnement au chili
1 pincée d'ail en poudre, de clous de girofle et de cayenne

4 PERSONNES

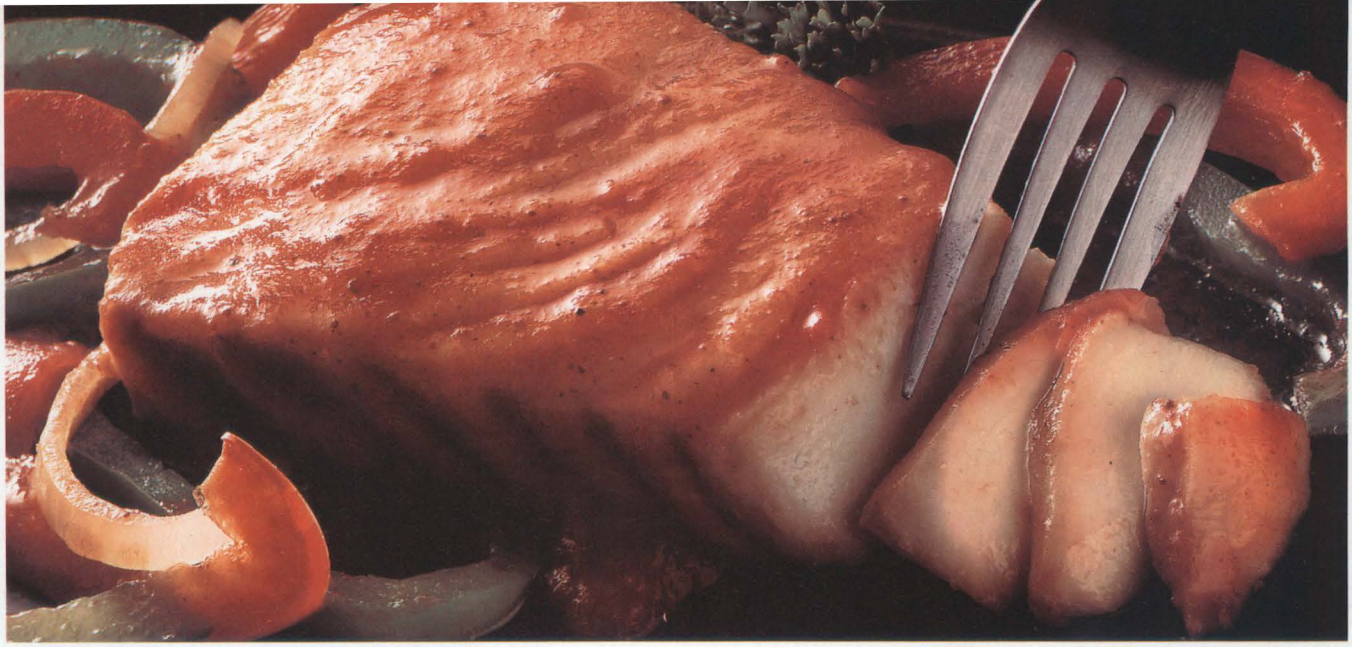
1 Mêlez tous les ingrédients de la marinade dans un grand plat rectangulaire peu profond. Ajoutez les légumes et enfournez 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais croquants.
2 Laissez refroidir légèrement, et ajoutez les darnes, en les enrobant bien de marinade. Couvrez et réfrigérez 4 h, en retournant le flétan de temps en temps.
3 Faites cuire, à couvert, de 7 ½ à 9 min à MAX., jusqu'à ce que le poisson se défasse aisément; retournez et badigeonnez-le à mi-temps. Laissez reposer de 1 ½ à 3 min. Servez avec les légumes et le jus de cuisson.

Darnes de saumon en sauce blanche

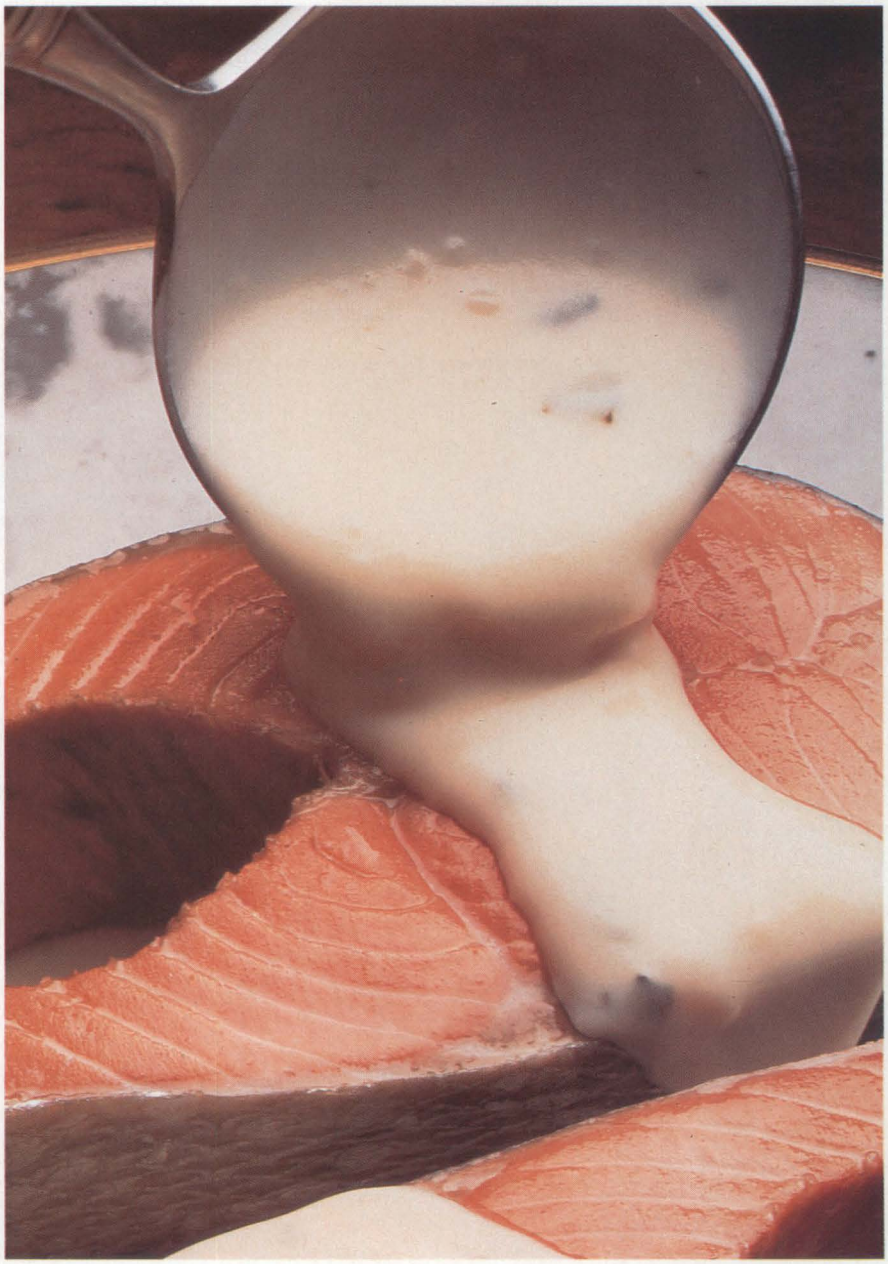
13½ min

Temps d'attente : 1 ½ ou 2 min

4 darnes de saumon de 4 à 6 oz/ 100 à 175 g chacune



Ci-dessus : *darnes de flétan à la niçoise*
À droite : *darnes de saumon en sauce blanche*



SAUCE

2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
½ oignon haché fin
sel
½ cuil. à café de zeste de citron finement râpé
¼ de cuil. à café d'estragon séché
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de lait
de 4 à 6 gouttes de sauce forte aux piments
1 jaune d'oeuf battu

4 PERSONNES

1 Mêlez beurre, oignon, sel, zeste de citron et estragon dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, couvrez et enfournez 2 ou 2 ½ min à MAX., en remuant à mi-temps.

2 Incorporez la farine, puis le lait et la sauce forte. Faites cuire à découvert de 3 ½ à 5 ½ min à MAX., en remuant toutes les minutes, jusqu'à ébullition.

3 Incorporez un peu de sauce chaude au jaune d'oeuf, puis ajoutez-le au reste de sauce. Faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MED., en remuant 2 fois, jusqu'à épaississement. Couvrez d'une feuille de papier ciré ou de pellicule plastique et laissez refroidir.

4 Faites cuire le saumon selon les indications données à la page 2133. Laissez reposer de 1 ½ à 3 min.

5 Entre-temps, réchauffez la sauce de 30 à 60 s à MED., en remuant à mi-temps. Versez sur le saumon et servez.

Darnes de morue à la provençale

11 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

1 gousse d'ail écrasée
1 oignon émincé
1 poivron vert, épépiné et émincé
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
4 tomates hachées
2 courgettes en tranches
4 darnes de morue de 6 oz/175 g chacune
1 cuil. à café d'origan séché
2 cuil. à soupe de vin blanc ou de jus de citron
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Déposez l'ail, l'oignon, le poivron et l'huile dans une grande casserole peu profonde. Couvrez et enfournez 3 min à MAX., jusqu'à tendreté.
2 Remuez et ajoutez les tomates, les courgettes et, côte à côte, les darnes de morue. Parsemez d'origan, mouillez de vin ou de jus de citron, puis salez et poivrez au goût.
3 Couvrez et faites cuire de 8 à 10 min à MAX., en retournant le poisson à mi-temps. Laissez reposer 2 ou 3 min, puis servez avec des pommes de terre bouillies.

Pour 2 personnes : diminuez les ingrédients de moitié; à l'étape 1, faites revenir l'ail, l'oignon et le poivron dans l'huile, 1 ½ ou 2 min à MAX. À l'étape 3, enfournez le plat 4 ou 5 min à MAX. Laissez reposer 1 ½ ou 2 min.

Aiglefin en papillotes

8 min

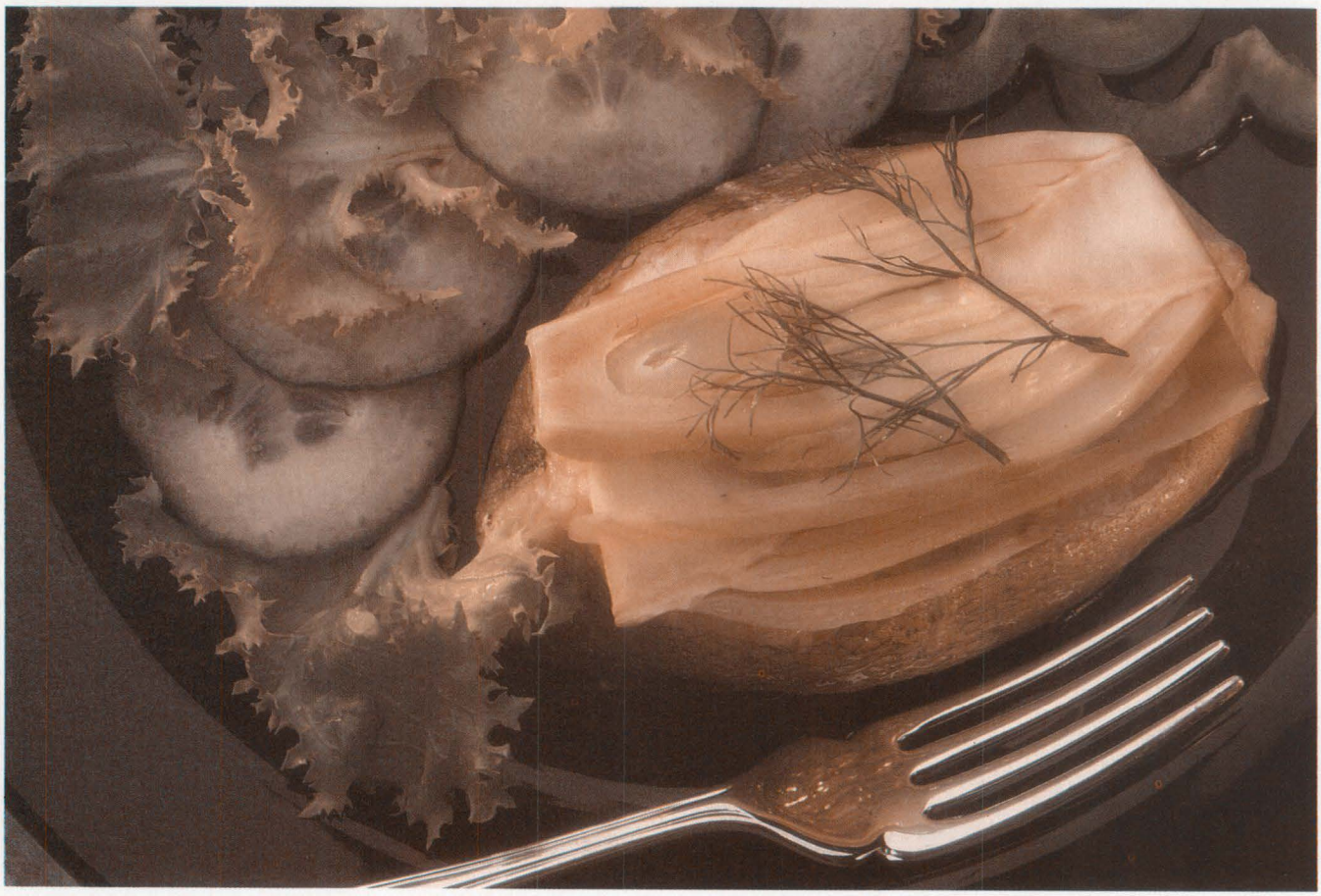
Temps d'attente : 2 ou 3 min

4 darnes d'aiglefin de 6 oz/175 g chacune
1 petit bulbe de fenouil paré et émincé
8 brins de fenouil
4 cuil. à soupe de pernod
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Taillez quatre grands carrés de papier ciré, puis badigeonnez un côté d'un peu d'huile végétale.
2 Déposez une darne au centre de chaque carré et recouvrez-la du quart de fenouil émincé et de deux brins de fenouil. Mouillez chaque portion de 1 cuil. à soupe de pernod, assaisonnez, réunissez les pointes et tournez-les pour former une aumônière. Fixez avec une attache en plastique.
3 Déposez les papillotes côte à côte dans un plat peu profond et enfournez de 8 à 10 min à MAX., en replaçant les papillotes à mi-temps. Laissez reposer 2 ou 3 min. Ouvrez les papillotes et servez avec une salade et une baguette fraîche.

Aiglefin en papillotes



PAUL GRATER

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX-FASCICULE 77

Agneau
- gigot rôti au romarin 2129

Desserts
- carrés santé 2115
- gâteau aux pommes et au café 2119
- gâteau pascal 2131
- pain d'épice à l'orange 2118
- sachertorte 2127

Fondue bourguignonne 2123

Légumes
- asperges printanières 2131
- croustade d'aubergine 2111
- falafels aux pois chiches 2112
- pommes de terre bouillies 2130
- ragoût d'été aux fines herbes 2110
- ragoût d'été végétarien 2111
- salade de légumineuses chaude 2110
- soupe à la laitue 2130
- vichyssoise 2120

Pains
- pain à l'ananas et aux canneberges 2116
- pain aux fraises et aux bananes 2117
- pain complet aux noix 2119

Poisson et fruits de mer
- aiglefin en papillotes 2136
- darnes de flétan à la niçoise 2134
- darnes de morue à la provençale 2136
- darnes de morue mayonnaise 2133
- darnes de saumon aux fruits 2134
- darnes de saumon en sauce blanche 2134
- fondue au poisson 2124

Porc
- côtelettes de porc aux haricots rouges 2113

Sauces et trempettes
- rémoulade 2123
- sauce tartare 2124
- trempette au concombre 2124
- trempette au yogourt 2112
- trempette aux tomates 2123

Volaille
- canard en sauce 2113
- poulet aux légumineuses 2110

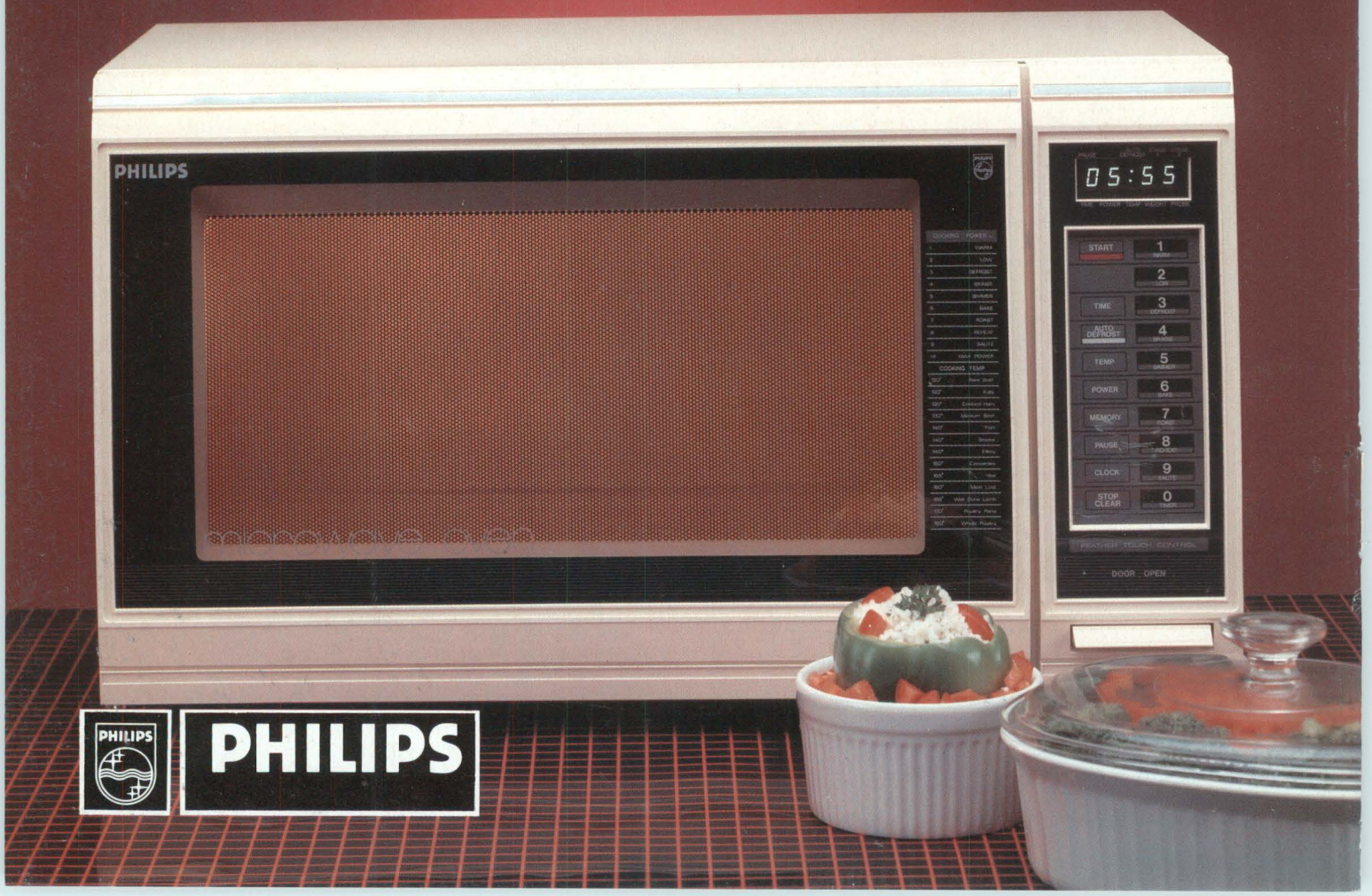
FOUR À MICRO-ONDES

MW8050 et MW8060

Philips simplifie la cuisson au four à micro-ondes grâce à deux étapes réglées par microprocesseur et à un diffuseur d'ondes tournant évolué.

Les modèles MW8050 et MW8060 présentent de nombreuses caractéristiques de luxe:

- Capacité de 0.8 pied cube pour recevoir des plats de 9 po. x 13 po. — dix intensités de cuisson (y compris fonction de décongélation) pour des résultats optimums
- Diffuseur d'ondes tournant évolué pour une distribution uniforme de l'énergie
- Cuisson avec sonde thermique (de température) pour une ou deux étapes avec réglage de 115C à 185C
- Maintien de la température
- Décongélation automatique
- Horloge digitale électronique
- Intérieur époxy et plateau de verre amovible d'entretien facile
- Fini similibois ou amande attrayant



PHILIPS